ОБЩЕСТВО 12 января 2022 3:20

Управление огнем

Соль крылатого выражения «человек может бесконечно смотреть на то, как горит огонь, как течет вода и как другой работает», вроде бы заключена в завершающем «как»

Карлыгаш НУРАЛИЕВА

ПОДЕЛИТЬСЯ

Психологи считают, что внутри каждого человека заключена его истинная опора.

Однако истинные смыслы этой расхожей шутки куда серьезнее и глубже. Попробуйте ненадолго оторваться от внешних беспокойств и заглянуть внутрь себя. Психологи считают, что внутри каждого человека заключена его истинная опора. Наш корреспондент решил удостовериться в этом на собственном опыте.

Практикум, который я прошла, основывался на воздействии четырех энергий — Воды, Земли, Огня и Воздуха, которые не только окружают человека в природе, но и живут внутри каждого из нас. Оказывается, на характер и судьбу влияет то, какая стихия наиболее ярко выражена в конкретном человеке. Так, например, плюсы «земных» людей — это уравновешенность, надежность. Ведь Земля — это опора под ногами. В числе минусов — медлительность, долгие размышления перед принятием решений. У «водяных» знаков хорошие качества — мягкость, гибкость, лояльность. Известное выражение «вода камень точит» — как раз об этом. «Воздушные» знаки — это генераторы идей, они легки на подъем, очень коммуникабельны, но, увы, так же быстро теряют интерес к тому или иному начинанию, порхая с идеи на идею и часто не доводя задуманное до конца. Идеал — гармонизировать все четыре стихии и научиться управлять их энергиями. Тогда жизнь заиграет яркими красками в любое время года.

Мощь, сила, страсть

На этот раз практикум был посвящен стихии Огня. В зимнее время, когда новый солнечный год только начался, многие чувствуют нехватку этой энергии. Достаточно ли огня в вашей жизни, можно определить по нескольким признакам. Так, огонь проявляется в разных сферах жизни — в творчестве, во взаимоотношениях, в мироощущении. Например, если человек боится перемен, есть внутренняя нерешимость, значит, внутренний огонь слабый и его нужно усиливать.

— Огонь — это мощь, сила, страсть. «Огненные» люди уверены в себе, амбициозны, это яркие личности во всех смыслах, которые сразу выделяются среди других. Зачастую это лидеры общества, которые любят быть на виду, могут вести за собой людей, зажигают других своими идеями. Можно проанализировать, насколько эти качества про вас, и сделать самооценку, — предлагает ведущая тренинга Анна Лазарева. — При этом если огня слишком много, и он не реализован в нужном направлении, то это проявляется в агрессии, гневе, злости, взрывном характере. Мы же будем разжигать теплую живительную энергию, которая согревает нас изнутри и дарит тепло родным и близким.

Каждому «практиканту» предложили зажечь свечу и поставить на уровне глаз на расстоянии примерно 40 см.

— Это медитация из йоги, которая помогает как на физическом плане (полезное упражнение для глаз), так и на эмоциональном. Смотрите на центральную часть язычка пламени и старайтесь не моргать. Сидите с прямой спиной, при этом мышцы лица и тела расслаблены, — продолжает психолог. — Это поможет долго смотреть на пламя, не моргая. Если все-таки хочется моргнуть, текут слезы или, наоборот, чувствуете сухость в глазах, то прикройте их ненадолго, а потом продолжайте смотреть и фокусировать свое внимание на пламени свечи, не обращая внимание на внешние факторы.

Поначалу очень хотелось закрыть глаза. В голове закружились роем мысли о том, как жить дальше, и от этого беспокойство только усиливалось. Однако стоило мне внутренне расслабиться, отпустить ситуацию и перестать переживать о том, что делаю что-то не так, и я почувствовала, как напряжение спадает, а моргать хочется все меньше.

Вскоре ощутила интерес к самому процессу, и автоматическое наблюдение за огнем переросло в восхищение красотой и живительной силой крошечного язычка пламени. Сколько нежных красок и переливов, сколько грациозности в его движении!

— А теперь, глядя на пламя, понаблюдайте, что происходит в вашем сердце, и попробуйте почувствовать энергию огня, которая уже живет внутри вас, — продолжает Анна Лазарева под медленную медитативную музыку. — Постарайтесь быть в контакте со своим сердцем и чувствами. Огонь — это особая очищающая стихия, которая сжигает всю скверну. И вы можете попросить его очистить все, что мешает вашей жизни. Отпускайте ненужное и отжившее. Часто нас сопровождают какие-то установки из детства, навязанные убеждения, которые живут в нас, как сценарии, за рамки которых мы не можем выйти. Позвольте себе почувствовать себя — а какая вы настоящая? Какой потенциал скрыт внутри вас? Что хотите по-настоящему? Если очень сильно, искренне захотеть, то ответы сами придут из сердца, как откровение... Потому что внутри каждого из нас огромный потенциал, который не раскрыт под грузом шаблонов и прописанных сценариев.

Уйти в себя

Мы погрузились вглубь себя, пытаясь найти свою сущность. Эмоции и внешние их проявления были разные: кто-то улыбался, у других по щекам текли слезы, кто-то грустно опустил глаза, явно о чем-то сожалея, а в глазах других горел огонь радости от каких-то внутренних открытий о себе.

— Принимайте свои эмоции, какими бы они ни были. Принимайте себя такими, какие вы есть, не сравнивая с другими, — вовремя говорит Анна. — Энергия огня, которая внутри вас, — это сила жизни и любви, почувствуйте ее в своем сердце и позвольте растекаться по всему телу.

Мы еще какое-то время сидим, погруженные в себя. Потом глубокий вдох и выдох. Постепенно возвращаемся из внутреннего мира во внешний. Открытия о себе у всех разные. Вот некоторые из них:

— Мне явно не хватает огня в теле.

— Хочу, чтобы отныне людям рядом со мной было тепло и уютно, так как почувствовала, что во мне много тепла и хочется делиться со всеми.

— Хочу быть непоколебимой, как пламя. Меняться, извиваться под влиянием жизненных обстоятельств, но продолжать гореть.

— Это отличная практика, чтобы отойти от суеты повседневных дел и погрузиться в себя настоящую.

— Мне очень помогла настройка о том, как важно принимать себя. Я часто осуждаю себя, переживаю, что что-то сделала не так. А теперь чувствую себя намного увереннее и спокойнее. Мой огонек внутри, который еле трепетал, стал ровным и спокойным.

— Я сожалею, что большую часть жизни прожила не так, как хотела. Сначала поступила в университет на специальность, которую выбрали родители. Потом работала на нелюбимой работе. И все от того, что мнение других было важнее, чем мое собственное. Хочу познать себя настоящую.

— Глядя на огонь, я вдруг увидел в нем огонь своей души. Он очень теплый, яркий и красивый. Просто божественный! Это настоящее чудо и озарение! Всем рекомендую испытать это на себе.

Реализации у всех разные, но чувство, что они стали на один шаг ближе к себе, своим истинным ценностям, принятию себя, испытали все участники тренинга. Подводя его итоги, Анна Лазарева подчеркнула, что в каждом из нас скрыт большой потенциал, который зачастую дремлет. И важно настраиваться на глубину и раскрывать свои истинные качества, а не жить серой, скучной жизнью. Чем лучше мы понимаем самих себя, тем лучше понимаем других и окружающий мир в целом. И это дает нам внутреннюю силу справиться с трудностями, потому что есть некий внутренний фундамент, на который мы можем опираться в любых жизненных обстоятельствах. Так, энергия огня дает активность, желание идти вперед, заниматься творчеством и саморазвитием, дарить любовь и радоваться каждому дню, краскам жизни.

Кому-то все рассказанное мной в этом материале может показаться чем-то умозрительным. Но я на собственном опыте еще раз убедилась, что мой внутренний огонь неустойчив. То все «кипит-бурлит» и энергии через край. То все похоже на пепелище. Нет равномерного «горения» по жизни. И важно находить баланс и вовремя подключать другие энергии — Воды, Земли и Воздуха. Какие же они? Продолжение следует...

Простые способы усиливать энергию огня:

— Зимой особенно хорошо зажигать дома свечи, аромалампы, добавляя эфирное масло апельсина, мускатного ореха, корицы, мандарина, которые созвучны этой стихии.

— Можно в блюдечко с горячей водой капнуть пару капель эфирного масла и поставить на батарею.

— Зимой особенно полезны запеченные овощи и фрукты. Например, печеные яблоки с корицей. Это не просто вкусное лакомство, оно несет в себе энергию огня.

От редакции

Мы предлагаем нашим читателям самим попробовать повторить эту практику дома и поделиться личными ощущениями в комментариях к этой публикации.

У «Комсомолки» в Казахстане появился свой канал в Telegram. Публикуем актуальные новости в течение 10 минут, беседуем со звездами эстрады и бизнес-аналитиками, говорим о курсе тенге каждый день.

Он не навязчивый. Новости приходят один раз в 20 минут. Вы будете в курсе всех важных событий.

Перейти на канал: https://t.me/kp_kz

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ